

своем памятозлобие, будешь обиталищем демонов. Если у тебя есть полезная книга, и слышавший пожелает ею воспользоваться, охотно дай ему.

(22) Блажен собирающий себе сокровище из молитв и милостыни. Одни наслаждаются псалмопением и славословием Господа, другие услаждаются объедением и пьянством, а ты услаждайся воздержанием и святостью. Другие услаждаются удовольствиями, а ты услаждайся исполнением воли Божией. Другие услаждаются пустой славой, а ты услаждайся Богом, готовящим тебе венец славы.

(23) Богач заговорил, и все замолчали. И Бог возглаголал нам через св. Писание, а мы не хотим молчать и слушать, а один разговаривает, другой болтает, третий размышляет о постороннем. Но что говорит Писание? Если кто отклоняет ухо свое от слушания слов Всевышнего, то и Он не будет слушать его молитвы.

(24) Блажен муж, ни в чем не соблазнившийся ближнего своего, так как велика награда его на небесах.

(25) Не делайся рабом из-за будущего и да не мучаются твои члены. Твори ими благо, а не зло, и будешь достойным чести Создателя, Владыки Твоего. Признак легкомысленной души — неохотно слушать Писания, признак же души здравой — принимать божественные слова, как земля, жаждущая дождя.

(26) Не говори: «откуда найду средства жизни в старости»? Нам повелено не заботиться о завтрашнем дне, а ты заботишься уже о старости. Будем искать прежде всего Царствия Божия и правды Его, и это приложится нам. Ибо Он Сам сказал в Евангелии: «знает Отец ваш небесный, в чем вы имеете нужду, прежде чем вы попросите Его».

(Из журнала «Приходское чтение»
за 1912 год)

ПРАВИЛА благочестивой ЖИЗНИ



СВЯТО-ВВЕДЕНСКАЯ
ОПТИНА ПУСТЫНЬ

1990

мудрого воспримет заповеди. Ибо как чаша холодной воды в жару путнику, так и божественные слова увлажняют душу человеческую.

(17) Входя в дом Божий, не будем предаваться суете, но пусть наш внутренний человек пребывает в молитве. А молясь, будем говорить «Отче наш, иже еси на небеси» и ничем другим да не смущают помышления ум наш.

А стоя в молитве, знай, перед Кем ты стоишь и пусть вся душа твоя и всё сердце твое будут обращены к Нему. Не хвастай завтрашним, ибо ты не знаешь, что породит следующий день. Не делай зла и не навлечешь на себя злого.

(18) Если на тебя найдет дух беззаботности, то не выходи из дома, а настойчиво борись против него и не слушайся мысли, говорящей: иди с одного места на другое. Ибо если уступишь этой мысли, то и потом не удержишься.

(19) Блаженна душа, служащая Господу в истине, так как она найдет в конце упокоение у Господа. Малое нерадение производит великую ошибку и малое воздержание предотвращает большой вред. Лучше есть и благодарить Бога, чем поститься и осуждать едящих.

(20) Тщательно оберегайся соблазнять кого-либо, чтобы не быть отлученным от Небесного царства вместе с творящими соблазны. Если страдает брат твой, помоги ему, чтобы удостоиться услышать в день тот: «что ты сделал одному из этих братьев Моих, сделал Мне».

(21) Если возлюбишь гордость, будешь частью демонов.

Если возлюбишь смирение, будешь частью Владыки Христа.

Если возлюбишь сребролюбие, пустым пойдешь в могилу.

Если возлюбишь нестяжательность, не будешь лишен небесного богатства. Если скрываешь в сердце

24

ИЗВЛЕЧЕНИЕ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ КНИГ СВ. ИОАННА ЗЛАТОУСТОГО

(13) Когда тело алчет и требует пищи, вспомни, что и душа имеет свои потребности. И как тело не может жить, не принимая пищи, так и душа, если не принимает духовной мудрости, становится мертвой. Ибо человек двухсоставен из души и тела. И потому Спаситель говорит, что не одним хлебом жив будет человек. Итак ты, как хороший хозяин, дай духовную пищу душе и телесную — телу, а не корми одно тело, оставляя душе твоей голодную пустыню. Не дозволяй душе твоей сделаться мертвой, а корми ее словами Божиими, псалмами и пениями и песнями духовными, откровениями священных Писаний, в посте, бдении, в молитвах, в слезах и надежде на получение благ вечных. В этом — пища и жизнь души.

(14) Блажен благотворящий многим бедным, ибо он многих будет иметь защитников на суде. Блажен с усилием стремящийся ко всему доброму, так как употребляющие усилие восхищают Царство небесное.

(15) Изучивший всё Писание и пренебрегающий заповедями Христа подвергнется великому наказанию, а творящий волю Господа сочтется мужем совершенным. И кто совершенный муж? Любящий Господа в истине и ближнего своего, как самого себя.

(16) Начало любви — слезы во время молитвы, а слушание божественных Писаний — начало правильного мышления. Тысячи же книг нисколько не руководят неразумных людей. А кто неразумен, как ни тот, кто пренебрегает страхом Божиим? Сердце же



ПРАВИЛА БЛАГОЧЕСТИВОЙ ЖИЗНИ

Эти правила благочестивой жизни преподдал мне в день моего Св. Ангела великий Оптинский Старец Иеромонах Нектарий с такими словами: «Это тебе мой именной дар». Преподдал его Батюшка, держа листок преподнятым в руках. На этом листке начертан крест со словами: «Господи, помилуй». Это было 29 апреля 1928 года. Я в первый момент не понял значения для меня этого святого листка, и только после кончины Старца, скончавшегося 25 августа 1928 года, мне стало ясно значение этого батюшкиного дара. Когда скончался Старец, я остался одинок, без старческих указаний, и в тот момент, когда мне была необходима старческая помощь, я нашел этот листок и, перечитав его вторично, понял значение батюшкиного дара: «Правила благочестивой жизни» в сущности были для меня живым Старцем.

Протопр. Андриан.

Как провести день по-Божьи?

(Сей листок содержит в себе наставление духовного отца своему духовному сыну, после таинства испове-

ди. Оно взято из книги покойного Костромского Архиепископа Платона: «Напоминание священнику при совершении им таинства исповеди»).

Принуждай себя становать рано, и без особенной нужды не спи более семи часов.

Как скоро проснешься, тотчас вознеси мысль свою к Богу и осени себя с благоговением крестным знамением, помышляя о распятом Господе Иисусе Христе, Который для нашего спасения, умер на кресте.

Немедленно встань с постели, оденься и не позволяй себе долго нежиться и оставаться неодетым.

Одеваясь, помни, что ты находишься в присутствии Господа Бога и Ангела Хранителя, и вспоминай о падении Адама, который грехом лишил себя одежды невинности, и смиренно проси у Господа Иисуса благодати — облечься в Него и так мыслить, чувствовать, говорить и делать, как Он Сам и мыслил и чувствовал, и говорил, и делал.

Потом умойся и немедленно начни молитвы утренняя: молись тихо, внимательно и благоговейно, с глубочайшим смирением, как должно пред взором Всемогущего: испрашивай у Него веры, надежды, любви и благословения к занятиям того дня: проси себе сил к благодушному принятию всего того, что Ему будет благоугодно в тот день послать или попустить, к перенесению всех тягостей, трудностей, бедствий, смущений, напастей, скорбей, болезней души и тела, с твердостью и спокойствием, и с любовью к Иисусу Христу.

Твердо решишь все делать для Господа Бога, все принимать от Отеческой руки Его, и приноси всего себя в живую жертву Богу.

Размышляй так: может быть этот день есть последний день моей жизни,— и все так делай, как бы готовясь теперь же предстать на суд Божий.

Благодари Господа Бога за сохранение тебя в прошедшую ночь и за то, что ты еще жив и не умер во грехах.

и к иконе Усекновения главы святого Иоанна Крестителя — в косу власов (А. Горский, К. Невоструев. Описание славянских рукописей Московской Синодальной библиотеки. Отдел третий. Книги Богослужбные. Часть вторая. М., 1917, с. 511).

На иконе может быть изображено несколько священных лиц, но целовать икону полагается один раз, дабы при стечении молящихся не задерживать других и тем не нарушать благочиния в храме.

От Святой Пасхи до праздника Святой Троицы, от праздника Рождества Христова до праздника Крещения Господня (Святки), вообще во все Господни великие праздники поклоны земные при храмовых Богослужениях отменяются.

(Из книги «Часослов». Издание
Московской Патриархии, М., 1980, с. 334—339).



Когда же отпуст произносится священнослужителем с Крестом, которым он осеняет молящихся, то поклон следует творить с крестным знамением. Неблагодарным самочинием является то, когда миряне при общем благословении священнослужителя складывают свои ладони, а затем иногда еще и целуют их. При возгласении *Главы ваша Господеви приклоните* следует наклонять голову и стоять до окончания молитвы, произносимой священником: в это время священник молится Богу о всех преклонивших свои главы.

Когда в церкви осеняют народ Крестом, Святым Евангелием, образом или Святой Чашей, то все должны креститься, преклоняя голову. А когда осеняют свечами или благословляют рукой, или кадят народ, то не должно креститься, а только поклониться. Лишь в Светлую седмицу Святой Пасхи, когда кадит священник с Крестом в руке, то все крестятся и, отвечая на его приветствие *Христос воскрес*, говорят: *Воистину воскрес*.

Так должно различать поклонение пред святыней и пред людьми, хотя и священными. Принимая благословение священника или епископа, христиане складывают ладони крестообразно, полагая правую на левую, и целуют десницу благословляющего, но не крестятся перед этим.

При прикладывании (лобызании) ко Святому Евангелию, Кресту, честным мощам и иконам следует подходить в должном порядке, не спеша и не тесясь, полагать два поклона пред целованием и один после целования святыни; поклоны творить по дню — земные или глубокие поясные, досаязая рукой до земли. Прикладываясь к иконам Спасителя, Божией Матери и святых, не следует целовать их в лик.

В Патриаршем чиновнике середины XVII века указывалось, что, прикладываясь к иконам Спасителя, следует целовать в ножку (при пояском изображении — в ручку); к иконам Божией Матери и святых — в ручку; к иконе Нерукотворенного образа Спасителя

Сколько людей в прошедшую ночь смерть представила пред страшное судилище Господа!

Также возблагодари Бога, что еще есть для тебя время и средства для покаяния.

Каждое утро думай о себе, что только теперь начинаешь и хочешь быть Христианином, а прошедшее время напрасно погибло.

Хотя четверть часа каждое утро посвящай на краткое размышление об истинах веры, особенно о непостижимом таинстве воплощения Сына Божия, отвором пришествия Его, страшном суде, мук и рае.

После молитвы и размышления: если позволяет время, то прочитай дневное начало из Апостола и Евангелия и почитай какую-нибудь книгу духовную, например: Святого Димитрия «Алфавит Духовный» или Святого Тихона Задонского «Сокровище Духовное», и читай до тех пор, пока сердце твое придет в умиление.

После сего займись делами твоими, и все занятия и дела твои да будут во славу Божию.

Помни, что Бог везде видит тебя, видит все твои действия, занятия, чувствования, помышления и желания твои, и щедро воздаст тебе за твои добрые дела.

Не начинай ни одного дела, не помолясь Господу Богу: то, что мы делаем или говорим без молитвы, после оказывается или погрешительным или вредным.

Сам Господь сказал: «...без Мене не можете творить ничесоже».

Среди трудов твоих всегда будь весел и спокоен, успех оных поручай благословению Господа, и будь доволен тем, что ты сделал свое дело.

Исполняй все для тебя тяжкое — как епитимию за грехи твои, в духе послушания и смирения: во время трудов произноси краткия молитвы, особенно молитву Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного, и представляй себе Иисуса Христа, который в поте лица Своего ел хлеб Свой, трудясь с Иосифом.

Если твои труды идут успешно, по желанию сердца твоего, то благодари Бога: если неуспешно, то помни, что и это Бог попускает, а Бог делает все хорошо.

Если остается время пред обедом, то рассмотрим, как ты исполнил то, на что решился поутру, или во время благочестивого чтения, или размышления.

Во время обеда представляй Отца Небесного, отверзающего руку Свою, чтобы напитать тебя, никогда не забывая помолиться пред обедом, и во время обеда представляй, что Иисус Христос обедает с тобою: удели от своего стола и нищим.

После стола считай себя, как бы одним из тех, которых в числе пяти тысяч напитал чудесно Иисус Христос: и благодари Его от сердца, и моли, чтоб Он не лишил тебя небесной пищи — слова Своего и святых Тела и Крови Христовых.

Если желаешь жизни мирной, то предай всего себя Богу.

До тех пор ты не найдешь душевного мира, пока не успокоишься в едином Боге, любя Его единого.

Всегда и во всем поминай Господа Бога и святую любовь Его к нам грешным.

Во всем старайся исполнять волю Божию и угождать только единому Богу.

Не делай ничего противного заповедям Божиим: не домогайся, не ищи ничего кроме Бога, делай и терпи все для Бога.

Не заботься о том, чтобы уважали и любили тебя люди, но о том, чтобы угодить Господу Богу, и чтобы совесть твоя не обличала тебя во грехах.

Если хочешь непрестанно помнить о Боге, то скорби и несчастья переноси как справедливо тебя постигающие.

Наблюдай тщательно над самим собою, над чувствами, помышлениями, движениями сердца и страстями: ничего не почитай маловажным, когда дело идет о твоем спасении вечном.

и чтении стихир и других молитвословий тогда только полагается поклон, когда слова молитвословий побуждают к этому; например «припадем», «поклонимся», «молимся».

После песнопения *Честнейшую Херувим и пред Именем Господним благослови, отче* (или: *Владыко*) всегда полагается глубокий поясной поклон.

При чтении акафистов на каждом кондаке и икосе полагается поясной поклон; при троекратном произнесении или пении тринадцатого кондака полагаются поклоны земные или поясные (по дню); такие же поклоны полагаются по прочтении молитвы акафиста.

Помянник читается с поклонами после каждой статьи (причем в некоторых монастырях поклоны полагаются земные или поясные, по дню, в иных же всегда поясные).

По *Достойно* на повечерии и утрени, также и во время пения *Честнейшую* на 9-й песни канона — поклон по дню; после стиха *Хвалим, благословим* полагается поясной поклон.

Пред и по прочтении Евангелия (на *Слава Тебе, Господи*) всегда полагается один поясной поклон; на полиелей после каждого величания — по одному поясному поклону.

При начале чтения или пения Символа веры, при произнесении слов: *Силою Честного и Животворящего Креста, при начале чтения Апостола, Евангелия и паримий* положено осенять себя крестным знамением без поклона.

Когда священнослужитель, преподавая мир, произносит: *Мир всем* или возглашает: *Благодать Господа нашего Иисуса Христа, и любви (любовь) Бога и Отца, и причастие (общение) Святаго Духа буди со всеми вами* и лик (хор), отвечая, поет: *И духови твоему или И со духом твоим, следует делать поясной поклон, без крестного знамения. Поклон полагается при всяком благословении священнослужителем всех молящихся, а также при отпущении, если он совершается без Креста.*

достигнуть земли. Крестное знамение должно изображать на себе правильно, с благоговением, не спеша, соединив вместе три первых перста правой руки в знак того, что Бог есть Троица Единая и Равночестная, а остальные два перста сложив и пригнув к ладони в ознаменование того, что Иисус Христос есть Бог и Человек, сошедший на землю ради спасения. Сложенную таким образом десницу (правую руку) следует полагать сначала на чело, чтобы просветил Господь ум наш, затем на чрево, дабы укротил воющую на дух плоть, а после на правое и на левое плечи — для освящения нашей деятельности. Церковный Устав строго требует, чтобы мы совершали поклоны в храме Божиим не только истово, чинно и все одновременно, но и неторопливо («не борзяся»), и своевременно, то есть именно тогда, когда это указано. Поклоны и коленопреклонения следует совершать по окончании каждого краткого прошения или молитвословия, а не во время его исполнения. О неблагочинно совершающих поклоны Устав церковный произносит строгий суд (Типикон, понедельник первой седмицы Святого Великого поста).

Пред началом всякого Богослужения нужно полагать по три поясных поклона. Затем, при всех службах, на всяком *Приидите, поклонимся*, на *Святый Боже*, на троекратном *Аллилуя* и на *Буди Имя Господне* полагаются по три поясных поклона, только на *Аллилуя* в середине шестопсалмия, ради глубокой тишины, по Уставу поклонов не полагается, но совершается крестное знамение. На *Сподоби, Господи* как на вечерни, так и на утрени (в славословии великом, поемом или читаемом), полагаются по три поясных поклона. На всех ектениях церковных служб внимательно вслушиваясь в каждое прошение, мысленно вознося молитву к Богу и, осеняя себя крестным знамением при возглашениях *Господи, помилуй* или *Подай, Господи*, твори поясной поклон. При пении

Когда помнишь о Господе, умножай молитвы твои, чтобы Господь помянул тебя тогда, когда ты забудешь о Нем.

Во всем будет твоим Учителем Господь Иисус Христос, на Которого взирая оком ума своего, спрашивай себя самого чаще: что в этом случае помыслил бы, сказал и сделал Иисус Христос?

Приучись во всем, что ни видишь, представлять что-нибудь доброе.

Будь кроток, тих, смирен, молчи и терпи по примеру Иисуса Христа.

Он не возложит на тебя креста, которого ты не можешь понести: Он Сам тебе поможет нести твой крест.

Не думай приобрести какую-либо добродетель без скорби и болезней души.

Проси у Господа Бога благодати исполнять, как можно лучше, Его святейшие заповеди.

А когда исполнишь какую-либо заповедь Божию, то ожидай искушения, ибо любовь к Христу испытывается чрез преодоление препятствий.

И на малое время не оставайся в праздности.

Во время тягости душевной или охлаждения к молитве и ко всем благочестивым занятиям не оставляй дела благочестия: Господь Иисус Христос трижды молился, когда душа Его была прискорбна даже до смерти.

Более слушай, нежели говори: во многоглаголании не спасешься от греха.

Заграждай слух, чтобы не услышать противного Господу Богу.

Не любопытствуй о новостях: оне развлекают дух: с охотою рассуждай о добрых делах.

Убегай даже самых малых грехов: кто не удаляется от малых, тот непременно впадет в большие и тяжкие.

Если хочешь, чтобы не тревожили тебя злые помыслы, то с смирением принимай уничижение души и скорбь телесную.

Всякий помысел, удаляющий тебя от Господа, особенно скверный плотский помысел, изгоняй из сердца как можно скорее, как сбрасываешь с одежды и одну искру, попавшую на нее.

Когда приходит такой помысел, то молись крепко: Господи помилуй! Господи помоги мне!

Господи, не оставь меня, избавь от искушений! или иначе как.

Но среди искушений не смущайся.

Уповай на Бога: если Бог за тебя, то кто против тебя?

Проси к Бога, чтобы Он отнял у тебя все, что питает твое самолюбие, хотя бы это было для тебя очень горько.

Желай жить для Него одного и умереть, и всецело принадлежать Ему.

Когда претерпишь какое-либо безчестие от людей, то разумеи, что это послано от Бога.

Если имеешь пищу и одежду, то сим будь доволен, по примеру Иисуса Христа, нас ради обнищавшего.

Никогда не спорь и слишком много не защищай себя и не извиняй: ничего не говори против начальников или ближних без нужды или обязанности.

Будь искренен и прост сердцем: с любовью принимай наставления, увещания и обличения от других, хотя бы ты был и очень мудр.

Чего не хочешь себе, того не делай другому, и чего себе от других желаешь, то прежде сам сделай другим.

В беседе с другими будь кроток, ласков, благодарен: помышляй, что Иисус Христос находится среди тех, с кем ты беседуешь.

Твердо помни, что время кратко, что человек должен дать отчет во всяком бесполезном слове.

Если согрешишь, то немедленно проси прощения у Бога со смирением, сокрушением и упованием на Его благодать, и поспеши принести покаяние пред отцем духовным.

Если не будешь сокрушаться о грехе, соделанном тобою, то опять в него скоро впадешь.

Поклон. Создавший мя, Господи, прости мя! — Поклон.

Далее нужно прочитать следующие молитвословия (поклоны в это время обычно полагаются поясные):

Кресту Твоему поклоняемся, Владыко, и Святое Воскресение Твое славим.

Достойно есть яко воистину блажити Тя, Богородицу, Присноблаженную и Пренепорочную, и Матерь Бога нашего. Честнейшую Херувим и Славнейшую без сравнения Серафим, без истления Бога Слова рождшую, сущую Богородицу Тя величаем!

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Господи, помилуй! (Трижды.) *Благослови.*

Молитвами святых отец наших, Господи, Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас.

После этого, по обычаю поклоняясь на обе стороны прежде вошедшим людям и сотворив три поясных поклона с молитвой Иисусовой: *Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного,* — внимай начавшемуся Богослужению с благоговением и страхом Божиим.

Мужчинам положено, по древнему обычаю, становиться в храме на правой стороне, а женщинам — на левой.

По отпуске службы то же должно читать, что и при входе в церковь, и с такими же поклонами и отпуском:

Молитвами святых отец...

Служба церковная совершается со многими великими и малыми поклонами. Святая Церковь требует совершать поклоны с внутренним благоговением и внешним благообразием, не спеша, и, по возможности, одновременно с другими молящимися в храме. Пред совершением поклона нужно осенить себя крестным знамением и лишь затем делать поклон, — если малый, то нужно наклонить главу так, чтобы рукой можно было достать до земли, при великом же нужно оба колена приклонить вместе и главою

НАСТАВЛЕНИЕ, КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРАВОСЛАВНОМУ ХРИСТИАНИНУ В ХРАМЕ БОЖИЕМ

На пути в церковь есть обычай читать молитву: *Вниду в дом Твой, поклонюся ко храму святому твоему в страхе Твоем. Господи, настави мя правдою Твоею, враг моих ради исправи пред Тобою путь мой: яко несть во устех их истины, сердце их суетно, гроб отверст гортань их, языки своими льзяху. Суди им, Боже, да отпадут от мыслей своих, по множеству нечестия их изрини я, яко преогорчиша Тя, Господи. И да возвеселятся вси уповающи на Тя, во веки возрадуются, и вселишися в них, и похвалятся о Тебе любящи Имя Твое. Яко Ты благословиши праведника, Господи, яко оружием благоволения венчал еси нас.*

Кроме этой молитвы, можно читать тропарь, кондак и другие песнопения службы данного дня, 50-й и 90-й псалмы, воспоминать священные события, которые празднует Церковь в данный день.

Входить в церковь надлежит тихо и благоговейно, как в дом Божий, в таинственное жилище Царя Небесного. Шум, разговоры, а тем более смех, при вступлении в церковь и пребывании в ней оскорбляют святость храма Божия и величие обитающего в нем Бога.

Войдя в храм, следует остановиться близ дверей и сотворить три поклона (земных в простые дни, а в субботы, воскресенья и праздники — поясных) с молитвами: *Боже, милостив буди мне, грешному.— Поклон. Боже, очисти мя, грешного, и помилуй мя.—*

Старайся делать всякому добро, какое и когда только можешь, не думая о том, будет или не будет он тебе благодарен.

И радуйся не тогда, когда сделаешь кому-либо добро, но когда без злопамятства перенесешь оскорбление от другого, особенно от того, кому ты же сделал добро.

Во время ужина вспоминай о последней вечери Иисуса Христа и моли Его, чтобы Он удостоил тебя вечери небесной.

Прежде нежели ляжешь спать, испытай твою совесть, проси света к познанию грехов твоих, кайся в них, обещай Богу исправиться.

Потом предай себя Богу, как будто тебе должно в сию ночь явиться пред Ним: поручай себя Божией Матери, Ангелу Хранителю, тому святому, имя которого ты носишь.

Представляй постелю как бы гробом твоим, и одеяло как бы саваном.

Сделав крестное знамение и облобызав крест, который на себе носишь, усни под защитою Господа Бога. Иже (храняй не воздремлет, ниже уснет).

Если не можешь спать во время ночи, то вспоминай слово: (среди полунощии быти вопль: се Жених грядет...), или вспоминай о той последней ночи, в которую Иисус Христос молился Отцу Своему до пота кровавого: молись за тех, что в эту ночь тяжело страдает в смертном томлении, кто подвергается опасности от бури на море, за уснувших, и моли Господа, чтобы не покрыла тебя вечная тьма.

Во время болезни прежде всего возложи упование твое на Бога и занимай себя частым размышлением о страданиях и смерти Иисуса Христа, чтобы более и более укреплялось твое сердце.

Непрестанно твори какия знаешь и можешь молитвы: проси у Господа Бога прощения во грехах и терпения во время болезни.

Всячески воздерживайся от ропота и раздражитель-

ности, которые так обычны во время болезни.

Если Господь Иисус Христос потерпел ради нашего спасения самые тяжкие страдания и болезни, а мы что сделали или потерпели ради нашего спасения?

Как можно чаще ходи в храм к Божественной службе, особенно старайся как можно чаще быть во время литургии.

А воскресные и праздничные дни непременно посвящай делам благочестия.

Всегда, когда бываешь в церкви, представляй, что ты находишься в присутствии Бога, Ангелов и святых Божиих.

День рождения твоего особенно посвящай делам благочестия.

Исповедуйся и причащайся святых Таин, как можно чаще.

К причащению святых Таин всегда приступай с сокрушением сердца, с благоговением, смирением, верою, упованием и любовью.

Как можно чаще размышляй о страданиях и смерти Иисуса Христа, и умоляй Его ризою заслуг Своих покрыть все грехи твои и принять тебя в Царство Свое.

Имя Иисуса всегда имей в устах и в сердце.

Как можно чаще размышляй о великой любви Господа к тебе, чтобы и самому тебе возлюбить Его всем сердцем твоим, всею душою своею, и всеми силами твоими и таким образом будешь вести мирную жизнь на сей земле и блаженную на небе во веки веков.

Благодать Господа нашего Иисуса Христа да будет с тобою. Аминь.

Плоды молитвы

Молитва, подобно земледельцу, возделывает ниву нашего сердца и делает ее способною к принятию небесных влияний и к произведению обильных плодов добродетелей и совершенства. Она призывает благодать Св. Духа в сердца наши и этим укрепляет нашу веру, надежду и любовь, дает просвещение нашему уму, укрепляет волю делать добро, утешает сердце во время скорби и страданий и может дать нам все то, что служит нашему истинному благу.

Молитва, будучи, по учению святых отцов, «дыханием души», есть великое благо для человека. Способность молиться сосредоточенно и всем сердцем или, называемая молитвенным даром, и есть один из самых драгоценных духовных даров. Этот дар посылается христианину милостию Божиею тогда, когда верующий заботится об его приобретении.



только наши дела, а образ защиты предоставляем им, тем более так должны поступать в отношении к Богу. Он Сам хорошо знает, что полезно тебе». Кроме того, мы должны всецело предавать себя в волю Господню: «да будет воля Твоя!» Пример такой молитвы оставил нам Сам Спаситель. Он молился в Гефсиманском саду: «Отче Мой, если возможно, да минует Меня чаша сия, и тут же прибавил: впрочем, не как Я хочу, но как Ты.»¹⁷

Когда надо молиться

Апостол учит нас: «Непрестанно молитесь.»¹⁸ Надобно молиться в те светлые, высокие моменты, когда душа переживает посещение свыше, устремляется к небу и ощущает потребность в молитве. Надобно молиться и во все назначенные для молитвы часы, хотя бы мы, казалось, и не были расположены к молитве в тот момент. Иначе утратится способность к молитве, как ржавеет и портится без употребления ключ. Чтобы душа наша сохраняла религиозную свежесть, надо поставить себе целью молиться регулярно, независимо от того, хочется нам или не хочется молиться. У православных принято молиться ежедневно утром, восстав от сна и вечером перед сном. Молитвой следует начинать и завершать всякое доброе дело. В этом отношении «молитвенник» является необходимым спутником.

Кроме **частной**, домашней молитвы, есть еще молитва **общественная**, совершаемая в храме. О ней говорил Господь: «Где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них.»¹⁹ С апостольских времен самой необходимой общественной молитвой является **литургия**, совершаемая в храмах по воскресным дням, на которой верующие едиными уставами и единым сердцем славословят Бога. Общественное богослужение имеет в себе великую духовную силу.

ЕСЛИ ТЫ ХРИСТИАНИН

1. В постели пробуждаясь, прежде всего вспомни о Боге и знамение креста положи на себя.
2. Без молитвенного правила не начинай провождение дня.
3. В течение всего дня везде при каждом деле молитвами молись краткими. Молитва — крылья души, она делает душу престолом Божиим, вся сила духовного человека, в молитве его.
4. Чтобы Бог услышал молитву нужно молиться не кончиком языка, а сердцем.
5. Никто из окружающих, да не останется утром без твоего искреннего привета.
6. Не бросай молитвы, когда враг нагоняет на тебя безчувствие. Кто принуждает себя к молитве при сухости души — тот выше молящегося со слезами.
7. Новый Завет тебе надо знать разумом и сердцем, поучайся в нем постоянно, непонятное не толкуй сам а спрашивай разъяснение у отцов Святой Церкви.
8. Воду святу с каждой принимай во освящение души и тела — не забывай пить.
9. Приветствие благодарственное Царице Небесной, Богородице Дево, радуйся! — произноси почаще, хотя на каждый час.
10. В свободное время читай писание отцов и учителей духовной жизни.
11. Во искушениях и напастьях тверди псалтырь и читай молебный канон Пресвятой Богородицы. — «Многими содержим напастьям», Она Одна у нас Заступница.

¹⁷ Мф. 26: 39 ¹⁸ I Кор. 15: 17 ¹⁹ Мт. 18: 20

12. Когда демоны мечут на тебя стрелы свои, когда грехи приближаются к тебе, то пой песнопение Страстной седмицы и Святой Пасхи, читай канон с акафистом Сладчайшему Иисусу — Господь разрешит узы мрака сковавшие тебя.

13. Если не можешь петь и читать, то в минуту брани поминай имя Иисусово: «Господи Иисусу Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного, стой у креста и врачуйся плачем своим».

14. В постное время постись, но знай, что Богу угоден пост не одного только тела, то есть, воздержание чрева, но паче воздержание очей, ушей, языка, а также воздержание сердца от служения страстям.

15. Человек, приступающий к духовной жизни должен помнить, что он больной, ум у него находится в заблуждениях, воля более склонна к злу, нежели к добру, и сердце пребывает в нечистоте от клочущих в нем страстей. Поэтому начало духовной жизни и все достойное быть в приобретении душевного здорovia.

16. Духовная жизнь — есть постоянная неумолкаемая война с врагами спасения души, никогда не спи душевно, дух твой должен быть всегда бодрый. непременно всегда зови в сей брани Спасителя твоего.

17. Бойся соединиться с греховными помыслами, приступающими к тебе, согласившийся с такими помыслами уже сотворил грех, о котором помыслил.

18. Помни, чтобы погибнуть нужно быть только нерадивым.

19. Постоянно проси: «страх Твой Господи положи в сердце мое. О, как блаженен тот, кто имеет постоянный трепет пред Богом».

20. Все сердце свое без остатка отдай Богу и ощутишь рай на земле.

21. Вера твоя должна укрепляться от частого прибегания к покаянию к молитве, а также от общения с людьми глубокой веры.

22. Заведи себе поминание и запиши туда всех

охотно исполняем волю Божию на земле, как исполняют ее ангелы на небе. «Хлеб наш насущный даждь нам днесь» — дай нам на сегодня все, что необходимо для нашей телесной пищи; что будет с нами завтра, мы не знаем: мы нуждаемся только в «насущном хлебе, то есть ежедневном, необходимом для поддержания нашего существования. «И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должникам нашим». Эти слова поясняются св. Лукою, который приводит эти слова так: «И остави нам грехи наша»¹⁰ — грехи это наши долги, потому что греша, мы не исполняем должного и остаемся должниками перед Богом и перед людьми. Это прощение с собой силой внушает нам необходимость прощать нашим ближним все обиды: не прощая другим, мы не смеем просить о прощении Богом наших грехов, не смеем молиться словами Молитвы Господней. «И не введи нас в искушение» — испытание наших нравственных сил путем склонения к какому-либо греховному поступку. Мы просим тут Бога оградить нас от падения, если такое испытание наших нравственных сил неизбежно и необходимо. «Но избави нас от лукавого» — от всякого зла и от виновника его — дьявола. Молитва заканчивается уверенностью в исполнении просимого, ибо Богу принадлежит в сем мире вечное царство, бесконечное могущество и слава.

Таким образом, молитва Господня, соединяющая в себе все, о чем следует молиться, учит нас частные нужды и потребности ставить в правильном порядке: сначала просить о высшем благе — о славе Божией, о распространении добра среди людей и о спасения нашей души, а потом уже просить в отношении житейских нужд. В отношении их «не будем учить Его, каким образом помочь нам», говорит св. Иоанн Златоуст. «Если и людям, защищающим нас и говорящим за нас перед мирскими судьями, мы рассказываем

¹⁰ Лк. 11:4

Елисей просил сугубой благодати Духа в сравнении с тою, какую имел его учитель, и прошение его не осталось неисполненным. **Просящий ничтожного у Царя честь его унижает**.

Величайшим Учителем молитвы является наш Спаситель. Молитва сопровождала все важнейшие события Его земной жизни. Господь молится, принимая крещение от Иоанна,¹¹ проводит в молитве всю ночь перед избранием Апостолов,¹² молится во время Преображения,¹³ молится со креста. Самое последнее, предсмертное слово Господа — **слава молитвы**.¹⁴

Почти в изъяснении вдохновенного образа молившегося Спасителя один из учеников Его обратился к Нему с просьбою: «Господи, научи нас молиться».¹⁵ И в ответ на эту просьбу Иисус Христос дал молитву, краткую по объему, но богатую содержанием, ту дивную несравненную молитву, которая доселе объединяет собою весь христианский мир. Молитва эта называется «Отче наш» или «молитва Господня».

Эта молитва учит нас, о чем и в каком порядке надо молиться. Обращаясь к Богу: «**Отче наш**» мы сознаем себя его детьми, а в отношении друг к другу — братьями, и поэтому молимся не только за себя, но и за всех людей. «**Да святится имя Твое**» — да будет Имя Твое свято для всех людей, да прославляют все люди и словами и делами своими Имя Божие. «**Да придет Царствие Твое**». Царство Божие начинается внутри верующего человека, когда благодать Божия, вселяясь в него, очищает и преображает его внутренний мир. Одновременно с этим, благодать объединяет всех — людей и ангелов, в одну великую духовную семью, именуемую Царством Божиим или Церковью. Чтобы добро распространялось среди людей, нужно просить: «**Да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли**» — то есть, пусть все в мире совершается по всеблагой и премудрой воле Божией и пусть мы, люди, так же

живых и мертвых знакомых, всех ненавидящих и обидящих тебя, и ежедневно поминай их.

23. Ищи непрестанно дел милосердия и любви сострадательной. Без этих дел невозможно угодить Богу. Будь солнышком для всех. Милость выше всех жертв.

24. Без необходимости неотложной никуда не ходи.

25. Как можно меньше говори, не смейся, не любопытствуй праздным любопытством, но всегда будь радостной!

26. Не пребывай никогда без дела, а праздники церковные и воскресные дни почитай по заповеди Божией, не работай в эти дни, это грех, посвящая свое время хождению в храм Божий, молитве и делам милосердия. Знай и почитай великие праздники!

27. Люби святое уединение.

28. Все обиды терпи, сначала молчанием, потом укорением себя, потом молитвой за обижающих.

29. Самое главное для нас это научиться терпению и смирению. Смирением мы победим всех врагов бесов, а терпением страсти, влияющие на душу и тело.

30. Не показывая на молитве никому, как сильно Богу, своих слез умиления и ревности о спасении.

31. Православного священника почитай как Ангелом благовестником, посланным образумлять тебя.

32. Обращаясь с людьми также внимательно, как с наследником Великого Царства и также осторожно, как с огнем.

33. Всем все прощай и всем сочувствуй в страданиях их.

34. Не носись только с самим собою, как курица с яйцом, забывая ближних.

35. Кто ищет здесь покоя, в том не может пребывать Дух Божий.

36. Тоска и смущение нападают от недостатка молитвы.

37. **Всегда** и везде призывай к себе на помощь

Ангела Хранителя твоего.

38. Храни всегда плач сердечный о грехах своих, когда исповедуешь их, и когда причастишься Святых Христовых Таин, то радуйся, тихо об освобождении своем.

39. Непотребства и недостатки знай только свои, а о чужих грехах тщательно берегись и думай, и рассуждать, не губи себя осуждением других.

40. Не верь каким-либо даже добрым пожеланиям своим, прежде чем их одобрит духовник твой.

41. Каждый вечер исповедуйся Богу во всех своих греховных делах, мыслях бывших в течение дня.

42. Перед сном мирись со всеми земными поясными поклонами.

43. Не должно тебе рассказывать сны другим людям.

44. Усни с крестным знаменем.

45. Ночная молитва дороже дневной, (от 24, до 1—2 часов ночи).

46. Не теряй связи с духовным отцом, страшись его оскорбить, обидеть, ничего не таи от него.

47. Всегда благодари Бога за все.

48. Человеческое естество надобно делить всегда на собственно себя и на врага, приложившегося к тебе по грехам твоим. Следи за собой внимательно, проверяй мысли и поступки, избегай того, что хочет твой внутренний враг, а не твоя душа.

49. Внутренняя скорбь о грехах своих спасительнее всех телесных подвигов.

50. Нет слов лучше на языке нашем, как «Господи, спаси меня».

51. Полюби все уставы церковные и сближай их с жизнью своей.

52. Навыкни бдительно и всегда следить за собой, в особенности за своими внешними чувствами, через них в душу входит враг.

53. Когда познаешь слабость свою и безсилие к сотворению добра, то помни, что ты не сам спасаешь

обещание. «просите, и дастся вам: ищите, и найдете, стучите, и отворят вам».⁶ Евангельские образы хананеянки, испросившей у Христа исцеление своей дочери,⁷ беззащитной вдовы, добившейся справедливости у неправедного судьи⁸ и подобные им случаи свидетельствуют о великой силе молитвы. Пусть молитва не услышана сразу. Молящийся не должен смущаться и падать духом: это — испытание, а не отказ. «Для того и сказал Христос «стучите», чтобы показать, что, если Он и не скоро отверзает двери Своего милосердия, все же должно с светлою надеждою ждать» (Златоуст). Истинный христианин станет продолжать свою молитву с непрерывным усердием и силою до тех пор, пока не победит Господа, пока не низведет на себя Его милость, подобно ветхозаветному патриарху Иакову, который говорил боровшемуся с ним Незнакомцу: «Не отпущу Тебя, пока не благословишь меня», и, действительно, получил благословение Божие.⁹

Если Господь — наш небесный Отец, то мы все друг другу братья. Он только тогда примет нашу молитву, когда мы находимся в истинно братских, **доброжелательных отношениях с людьми**, когда мы погасили всякую злобу, вражду, обиды покрыли прощением, примирились со всеми: «Когда стоите на молитве, прощайте, если что имате на кого. дабы и Отец ваш, Небесный простил вам согрешения ваша»¹⁰.

О чем надо молиться?

Преподобный Исаак Сирский пишет по поводу того, о чем надо просить Бога: «Не будь безрассуден в прошениях твоих, чтоб не прогневать Бога твоим неблагоприятным. Но будь премудр, чтобы сподобиться славных даров. Испрашивай многоценное у Того, Кто чужд скупости, и получишь от Него многоценное, соответственно разумному желанию твоему. Соломон просил премудрости, а с нею получил и земное царство, потому что разумно просил у великого Царя.

⁶ Мф. 7, 7. Мф. 11, 21-23. Лк. 18, 5-8. Быт. 32, 26. Мрк. 11, 25.

сти почти не слышится в них, это свидетельствует о недостаточно высоком уровне нашего духовно-нравственного развития.

Различные виды молитвы часто между собой соединяются. Человек просит Господа о своих нуждах и вместе с тем славит Его за Его величие, благодать и благодарит Его за то, что может дерзновенно обращаться к Нему, как к своему милосердному Отцу. Самые торжественные хвалебные церковные песни переходят иногда в умирительные прошения («Слава в вышних Богу», «Тебе Бога хвалим»), и, наоборот, слезные мольбы к Богу о помощи разрешаются в величавый аккорд песни благодарения и хвалы. Таковы многие псалмы, напр. 145, 148 и другие.

Как нужно молиться

Приступая к молитве, человек должен **отрешиться от обычных забот и занятий**, собрать свои рассеянные думы, как бы затворить дверь души для всего земного, житейского и устремить все свое внимание к Богу.

Ставя себя перед лицом Господа, живо представляя себе Его величие, молящийся необходимо проникается **глубоким сознанием своего недостойнства и убожества**. «Молясь, нужно все творение представлять, как ничто пред Богом, и единого Бога — всем». (св. Иоанн Кронштадтский). Назидательный образец настроения молящегося Спаситель представил в лице мытаря, оправданного Богом за свое смирение³.

Смирение христианина не порождает уныния, безнадежности. Напротив, оно соединяется с **твердой верою в благодать и всемогущество Отца небесного**. Только молитва веры и может быть услышана Богом: «Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите».⁴ Согретая верою, молитва христианина приемлема. Он памятует завет Иисуса Христа, что должно **всегда молиться и не унывать**⁵, помнит Его

себя, а спасает тебя Спаситель твой Господь Иисус Христос.

54. Непреступная крепость твоя должна быть твоя цера. Не дремлет дютий враг, стережет твой каждый шаг.

55. Нас сближает с Богом скорбь, теснота, болезнь, труды, не роиши на них и не бойся их.

56. Никто не входит на небо, живя благополучно.

57. Как можно чаще с умилением, с сокрушением сердца приобщайся Святых Животворящих Христовых Таин и Крови Господа нашего Иисуса Христа. Жив ты бываешь только ими.

58. Никогда не забывай, что Он Господь наш Иисус Христос близ есть при дверях; не забывай, что скоро суд и воздаяние в какой для кого час.

59. Помни еще и то, что уготовал Господь любящим Его, и заповеди Его творящим.

60. Почитывай азбуку сию христианин, не реже одного раза в неделю. Это поможет тебе при исполнении написанного, и укрепит тебя на духовном пути. Аминь.



³ Лк. 18:9-14 ⁴ Мр. 11:24 ⁵ Лк. 18:1

МОЛИТВА

дыхание души

ОБЪЯСНЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ МОЛИТВЫ В ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. КАК И О ЧЕМ НАДО МОЛИТЬСЯ. ПЛОДЫ МОЛИТВЫ.

Что такое молитва?

ПИТАНИЕ И ОТДЫХ НЕОБХОДИМЫ ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЕГО ФИЗИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ. ЗНАНИЕ, ИСКУССТВО И ВООБЩЕ КУЛЬТУРА ОБОГАЩАЮТ ДУШЕВНЫЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА. МОЛИТВА ЖЕ РАСКРЫВАЕТ В ЧЕЛОВЕКЕ ДУХОВНУЮ, ВЫСШУЮ СТОРОНУ ЕГО СУЩЕСТВА.

Бог любит Свое творение, любит каждого из нас. Он есть наш небесный Отец. Как детям свойственно желание видеть своих родителей и беседовать с ними, так и нам должно быть свойственным радость беседовать с Богом и духовно общаться с Ним. Благоговейная беседа человека с Богом называется молитвой. Душа, соединяясь в молитве с Богом, одновременно соединяется и с духовным миром ангелов и праведников. По словам св. Иоанна Кронштадтского «молитва есть златая связь человека — христианина, странника и пришельца на земле, с миром духовным, коего он член, и паче всего с Богом — источником жизни».

Молитва часто сопровождается благоговейными словами и другими внешними знаками благоговения, крестным знамением, коленопреклонением, поклонами и другими знаками богопочитания. Но молитва может быть возносима и без слов, и без других

внешних проявлений. Это — внутренняя или углубленная, молитва, которая знакома по опыту многим усердным христианам.

Виды молитв

В молитве христианин изливает перед Богом всю свою душу: прославляет Бога за Его высочайшие совершенства, благодарит за милости, благодеяния и просит о своих нуждах. Отсюда три главных вида молитвы: славословие, благодарение и прошение.

Славословие — самый совершенный и бескорыстный вид молитвы. Чем чище, безупречней существо, тем ярче отражаются в нем высочайшие совершенства Божии и, отражаясь, невольно вызывают восторженные слова славы и хвалы. Так ангелы на небесах непрестанно хвалебную песню прославляют Господа. «Славословие, — говорит еп. Феофан Затворник, — не есть холодное созерцание свойств Божиих, а живое ощущение их с радостью и восхищением».

Благодарение воссылается человеком за полученные благодеяния Божии. Оно естественно рождается в признательной и чуткой душе. Из десяти прокаженных, исцеленных Спасителем, один только самарянин вернулся, чтобы поблагодарить Его¹.

Наиболее распространенным видом молитвы является **прошение**, вызываемое сознанием человека своей слабости, немощи, неопытности. По причине страстей и грехов наша душа больна и немощна. Поэтому в молитве необходимо просить у Бога прощения грехов и помощи в преодолении наших недостатков. Иногда прошение вызывается грозящей нам опасностью, нависшей над нами, нуждой и т. д. Прощение в молитве неизбежно в виду наших немощей и угодно Господу². Но если наши молитвы носят по преимуществу просительный характер, если голос хвалы, благодарно-

¹ Лк. 17: 12-19. ² Мф. 7: 7, Ин. 16: 23.